

12 semaines pour « Sortir du figement pour retrouver l'élan intérieur »

« Tout ce qui ne se régénère pas, dégénère » Edgard Morin

Le Sens du Mouvement™ est une **expérience somatique** guidée et accompagnée de 12 semaines qui aide les femmes à sortir du figement, à relancer leur énergie et à retrouver leur élan intérieur. Grâce à un travail corporel doux, précis et accessible, vous allez comprendre comment fonctionne votre système nerveux, dénouer les blocages internes, raviver votre présence et reconstruire votre alignement depuis le corps. C'est un processus profondément transformateur, non mental, qui vous redonne clarté, direction et capacité d'agir. Quand votre corps se remet en mouvement, votre vie s'aligne. Ce programme est une voie vers un mouvement intérieur durable – une renaissance douce mais profonde.

Le programme comporte :

- une formation en ligne en 8 chapitres
- des modules BONUS : module Emotions et module Croyances. Ces modules n'appartiennent pas à proprement parlé de l'univers somatique mais soutiennent le travail qui opère cellulièrement. Ces modules bonus viennent de mon expérience et d'autres formations que j'ai intégrées et notamment de l'Univers Chamanique.
- 8 séances de 45' à 1h en visio en one/one sur zoom à réserver à votre convenance en autonomie sur mon lien Calendly
- accompagnement WhatsApp personnel 6/7 pour répondre à toutes vos questions, vos blocages, vous conseiller et vous motiver
- accès à la formation en ligne sur 12 mois à compter de la date de votre inscription

INTRODUCTION AU TRAVAIL – **Guide pour créer les bonnes conditions de votre changement et de votre évolution.**

Les 10 clés pour entrer dans le travail somatique

MODULE 1 – **Sortir du figement : retrouver la sécurité intérieure**

Objectif : comprendre ce qu'il vous arrive et retrouver un espace intérieur de sécurité

Dans ce module, vous allez :

- * Comprendre pourquoi votre corps s'est figé
- * Découvrir la théorie polyvagale de façon simple
- * Identifier vos déclencheurs internes et vos états de corps
- * Apprendre à reconnaître vos signaux de surcharge
- * Expérimenter 3 micro-mouvements de défigement et des pratiques de mouvement régénérateur.
- * Revenir en sécurité intérieure (ressentie, pas mentale) avec des pratiques de décharge émotionnelle pour retrouver légèreté et sentiment de sécurité.

Résultat :

Vous sentez votre système nerveux se relâcher.

L'anxiété baisse.

Le corps respire à nouveau

Vous ressentez de la légèreté

Videos et Pratiques

MODULE 1 bis – **Alignement & Élan : intention, direction, choix**

Objectif : retrouver une direction claire et un élan intérieur durable; vous pourrez revenir à ce module chaque fois que nécessaire. Savoir ce que vous désirez et où vous allez est nécessaire pour vous donner le support pour être engagée à 100% POUR vous-même.

Vous allez :

- * définir vos besoins réels

- * définir vos désirs à ce jour
- * clarifier votre direction
- * comprendre, voir et sentir vos freins internes ou Sentir, voir et comprendre vos freins
- * apprendre à choisir depuis le corps, pas depuis le mental
- * apprendre à exprimer et nommer clairement et positivement les choses : vos intentions, vos ressentis, vos expériences

Résultat :

Vous retrouvez votre élan, votre désir, votre mouvement intérieur; vous savez où vous allez

Vous vous sentez alignée, vivante, orientée

Videos et Pratiques

MODULE 2 – **Revenir à soi : sensations, peau, toucher, respiration**

Objectif : ré-habiter votre corps et vos sens après une période de dissociation ou d'engourdissement

Vous allez :

- * explorer votre peau comme frontière / interface vivante
- * retrouver votre respiration naturelle
- * réveiller votre perception subtile
- * utiliser le toucher comme soutien et retour sensoriel
- * sentir votre présence incarnée revenir progressivement
- * Connaitre et sentir chacun de vos sens : la sensation est le langage du corps; habiter son corps, c'est être au plus près de soi, un soi authentique.

Résultat :

Vous sortez du brouillard.


Votre système interne se ré-ouvre.

Vous revenez dans votre corps avec douceur.

Videos et Pratiques

MODULE 3 – **Ré-habiter son axe : squelette, posture, centre**

Objectif : vous ancrer, vous redresser et vous sentir soutenue de l'intérieur

 Laurence Vernay -

Le corps comme lieu d'intelligence, de mémoire et de transformation

06 65 72 73 65

Vous allez :

- * comprendre l'importance des axes et des plans dans le mouvement incarné
- * sentir vos os en tant que support
- * libérer les tensions centrales
- * retrouver votre ancrage naturel
- * harmoniser votre posture vivante (pas une posture "droite" mais une posture vraie, vécue)

Résultat :

Vous sentez plus de stabilité.

Plus de solidité.

Plus de verticalité intérieure.

Votre présence s'affirme.

Videos et Pratiques

MODULE 4 – **Libérer les tissus : fascias, fluidité & glissement**

Objectif : défaire les tensions profondes qui maintiennent le figement

Vous allez :

- * découvrir vos fascias (version simple et accessible)
- * libérer les stagnations internes
- * retrouver une fluidité naturelle
- * créer un mouvement continu qui nourrit vos tissus

Résultat :

Votre corps devient plus souple, plus doux, plus vivant.


Vous sentez l'énergie recommencer à circuler.

Videos et Pratiques

MODULE 5 – **Reset du système nerveux : activation & apaisement**

Objectif : rééquilibrer l'activation interne et créer de la stabilité émotionnelle. Ce n'est pas « se rendre insensible », c'est accepter sa sensibilité et en faire une force.

Vous allez :

 Laurence Vernay -

Le corps comme lieu d'intelligence, de mémoire et de transformation

06 65 72 73 65

- * comprendre comment pratiquer l'auto régulation
- * pratiquer le reset vagal doux
- * restaurer l'élan sans vous sur-stimuler
- * libérer les micro-charges émotionnelles en douceur

Résultat :

Vous vous sentez plus stable, plus claire, plus posée.
Votre énergie devient plus constante.

Videos et Pratiques

MODULE 6 – **Validation**

Objectif : Valider vous permet de vivre durablement le travail que vous venez de réaliser. Je vous propose un bilan pour vous-même - à me partager si vous le souhaitez. C'est cela qui vous permettra de retrouver une direction claire et un élan intérieur durable